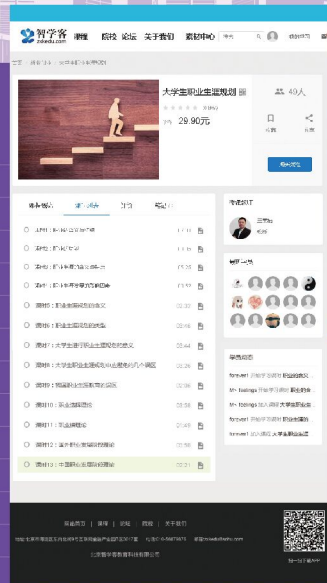


“大学生职业生涯规划”慕课



赠送慕课，在线学习

为使用本书的读者免费赠送慕课，可登录智学客云平台<http://cloud.zxkedu.com>学习和使用。平台提供新的教学模式，解放教师和学生，使教与学打破了课堂的限制。

内容全面，制作精良

内容设计合理，名师高清视频讲解，完整呈现书中知识体系。知识单元化，内容多样化，剪辑专业化，保证慕课质量，激发学习兴趣。

线上互动，方便高效

线上创建班级，配合“云班级”实现教学互动，可查阅教师的学习计划指导，与同学分享笔记，发起和参与话题讨论等。

资源丰富，免费赠送

免费提供配套星级教学资料包，包括教学课件、教学参考、案例素材、学科动态、学习视频等丰富的教学资料。

智学客云平台 <http://cloud.zxkedu.com>

免费提供

精品教学资料包

服务热线：400-615-1233
www.huatengzy.com



定价：43.50元

高等院校“十三五”规划教材

大学生职业生涯规划

江苏凤凰科学技术出版社

高等院校“十三五”规划教材
“互联网+”立体化教材



赠慕课

大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

● 主编 董 竞 王元建 段 练



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



智慧学习平台

高等院校“十三五”规划教材

 “互联网+”立体化教材



大学生 职业生涯规划

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

- 主 编 董 竞 王元建 段 练
- 副主编 刘亦明 何 俊 曾金花
周慧丽 李 论 李 平

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/董竞,王元建,段练主编. —
南京:江苏凤凰科学技术出版社,2017.6(2021.2重印)
ISBN 978-7-5537-7155-7

I. ①大… II. ①董… ②王… ③段… III. ①大学生
—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第213557号

大学生职业生涯规划

主 编 董 竞 王元建 段 练
责 任 编 辑 谷建亚 李莹肖
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 14.5
字 数 360 000
版 次 2017年6月第1版
印 次 2021年2月第3次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-7155-7
定 价 43.50 元

如有图书印装质量问题,请致电 010-88433760。

马克思 17 岁时在《青年在选择职业时的考虑》中写道：“如果我们选择一种能够对人类做最大贡献的职业，那么，我们就不会感到负担太重，因为这是为一切人而牺牲。”年轻的马克思把人类的幸福作为自己的毕生事业，做一个为人类的幸福和自身的完美辩证结合起来、善于平衡二者、甘为人类的幸福而献身的人，时隔一个多世纪，仍对我们当代青年树立正确的职业价值观具有积极的指导意义。所谓职业价值观，是人生价值观在职业问题上的反映，是择业者对职业的认识、态度、观点，如对职业评价、择业方向等的认识，是择业者选择职业的指导思想。在我们每一个人的成长过程中，我们都会面对职业选择的问题，职业价值观的不同，使我们每一个人拥有自己独特的职业生涯。职业生涯规划的科学判断、有效实施、准确调整都离不开正确的职业价值观塑造。

那么，马克思主义的职业价值观究竟对我们有什么指导意义呢？他告诉我们，职业具有主客观统一性，即“选择一个最适合于他、最能使他和社

会都得到提高的地位”。这就提出了两个问题：怎样选择职业？选择怎样的职业？怎样选择职业？马克思写道，“我们应当认真考虑，所选择的职业是不是真正使我们受到鼓舞？我们的内心是不是同意？我们受到的鼓舞是不是一种迷误？”这就说明，认识自我、剖析自我、了解自我是青年大学生做好职业生涯规划的第一步。老子曰：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”一个人对自我的了解越透彻，就越容易发现一条能够最大限度发挥自身潜力的职业发展路径。如果在选择职业道路时，能融入自己的兴趣、能力、价值观和个人特质，就能从未来的工作中得到极大的乐趣和成就感。

选择怎样的职业？马克思提出了选择有尊严的职业、深信其正确的职业、能为我们提供广阔场所的完美境地的职业。这就说明，认知环境、分析环境、感知环境是青年大学生做好职业生涯规划的重要环节。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。大学生既要学会分析社会的经济、政治、法律、文化等宏观环境，又要学会分析企业、组织、学校、社区、家庭等微观环境，这样才能作为未来技能人才的主力军，在选择职业的道路上做到放眼全球、立足国情、扎根乡土、超越自我。

人类的天性就是：只有为同时代人的完美、为他们的幸福而工作，才能使自己过得完美。所以，如果一个人只为自己劳动，他或许能够成为著名的学者、大哲人、卓越诗人，然而他永远不能成为完美无疵的伟大人物。这就是我们常说的自我价值与社会价值的统一：自我价值的实现要以社会价值的实现为前提，在实现社会价值的基础上要努力实现自我价值。马克思主义的职业价值观要求我们遵循人类的幸福与自身的完美。人，生而艰难，也许我们并不能总是选择我们自认为适合的行业，这源于我们的社会关系以及个人能力。但是，一旦

让我们选择一种职业,我们就应当尽自己的权利去选择一份能够实现自己的价值的,且能够为他人、为我们同时代人带去福利的职业。只有这样,才能为社会的进步和他人的幸福做出自己的一份贡献。基于这些思考,我们编写了这本教材。

本教材由保险职业学院董竞、王元建、段练任主编,刘亦明、何俊、曾金花、周慧丽、李论、李平任副主编。具体编写分工如下:第一章由段练编写,第二章由董竞、刘亦明编写,第三章由何俊编写,第四章由王元建编写,第五章由曾金花编写,第六章由周慧丽、李论编写,第七章由李平编写。

由于编者水平有限,加之时间仓促,错漏之处在所难免,企盼专家给予指正。本教材在编写过程中,也参阅了一些专家、学者的著作及研究成果,在此一并向他们致谢。

编 者

目录

CONTENTS

第一章 职业生涯规划概述

学习目标	1
情境导入	1
► 第一节 职业与职业生涯	2
► 第二节 职业生涯规划	13
► 第三节 职业生涯规划的基本理论	24
实训与操作	36
思考与练习	40

第二章 正确认识自我

学习目标	41
情境导入	41
► 第一节 自我人格的探索与分析	42
► 第二节 兴趣与职业生涯	48
► 第三节 价值观与职业生涯	56
► 第四节 个人能力培养与职业生涯	60
► 第五节 气质和性格的探索与分析	72
实训与操作	83
思考与练习	86

第三章 全面了解职业

学习目标	87
情境导入	87
► 第一节 专业与职业	88
► 第二节 职业环境分析	94
► 第三节 职业发展趋势	97
实训与操作	102
思考与练习	103

第四章 职业决策

学习目标	104
情境导入	104
► 第一节 职业决策概述	105

▶ 第二节 职业决策理论与模型	110
▶ 第三节 职业决策方法	114
▶ 第四节 职业信息的收集与处理	122
实训与操作	126
思考与练习	128

第五章 职业生涯规划制订

学习目标	129
情境导入	129
▶ 第一节 职业生涯规划的影响因素及其基本步骤	130
▶ 第二节 职业生涯规划目标的设定	136
▶ 第三节 职业生涯规划的方法与结果的评估	143
实训与操作	150
思考与练习	151

第六章 职业适应与职业发展

学习目标	152
情境导入	152
▶ 第一节 大学生就业能力	153
▶ 第二节 大学生的职业适应	162
▶ 第三节 初入职场需要注意的问题	173
▶ 第四节 自主创业	177
实训与操作	187
思考与练习	190

第七章 职业生涯的管理

学习目标	191
情境导入	191
▶ 第一节 职业生涯早期阶段的管理	192
▶ 第二节 职业生涯中期阶段的管理	197
▶ 第三节 职业生涯后期阶段的管理	203
实训与操作	208
思考与练习	209

附录 大学生职业倾向与职业价值观测评

参考文献	225
------------	-----

第一章 职业生涯规划概述

名人名言

这个世界上每天有很多人和我一样做很多很多琐碎的事情,但大多数人所做的很多事情大都指向不同的目标;而我所做的每件事情都指向同一个目标,所以我成功了!

——柳传志



学习目标

态度层面:树立职业生规划的观念和意识,意识到确立自身发展目标的重要性。

知识层面:了解职业的特性、职业生规划的意义和影响因素,思考未来理想职业与所学专业的关系,增强大学学习的目的性和积极性。

技能层面:进行大学生生涯规划准备,逐步确立长远而稳定的发展目标。



情境导入

人们经常为周末度假而规划,为一次旅行而规划,甚至为一顿早餐而规划。但是,却很少思考一下自己的一生该如何度过,为自己生命中最重要事情——职业做个像样的规划。

面对十字路口的选择,许多大学生陷入了迷茫和困惑,他们不知道自己想要什么,更不知道该如何去做。

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人,做过一个长达 25 年的跟踪调查,调查内容为规划对人生的影响,结果是这样的:

第一类人:27%的人,没有目标;

第二类人:60%的人,目标模糊;

第三类人:10%的人,有清晰但比较短期的目标;

第四类人:3%的人,有清晰而长远的目标。

以后的 25 年,他们开始了自己的职业生涯。

25 年后,又对这些调查对象跟踪调查,他们的职业和生活状况发生了很大的变化:

第四类人:3%的有清晰且长远目标的人,25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,并且为实现目标做着不懈的努力。25 年后,他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

第三类人:10%的有清晰短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是:那些短期人生规划不断得以实现,生活水平稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

第二类人:60%目标模糊的人,几乎都生活在中下层面,能安稳地工作与生活,但都没有什么特别的成绩。

第一类人:那些没有目标和规划的人,几乎都生活在社会的最底层,生活状况很不如意,经常处于失业状态。

调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功,从一开始仅仅是一种选择,你选择什么样的人生规划,就会有什么样的人生。

其实,他们之间的差别仅仅在于:25年前,他们中的一些人知道自己到底要什么,而另一些人则不清楚或不很清楚。

未来的人生道路一片空白,需要你去规划。

第一节 职业与职业生涯

职业和我们每一个人都密切相关。每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业,职业的选择是人生事业发展的起点,选择正确与否,直接关系到人生事业的成功与失败。职业的选择和发展是有规律可循的,古今中外许多学者和思想家无不把自己的精力和能力投放到这个领域,力求能够正确地告知人们职业生涯规划方面的规律,帮助人们确定适合自己的、伴随一生的职业,同时也帮助人们成就事业。了解和掌握职业基础知识是大学生正确制订职业生涯规划乃至择业成功的基本条件。

一、职业

(一)职业的含义

在现实生活中,人们总是要在一定的 work 岗位上实现就业,但人们对“职业”一词却有着不同的理解。什么是职业?不同的学者从不同的领域、不同的角度出发,对职业有着不同的定义。

日本社会学家尾高邦雄认为,职业是某种社会分工或社会角色的实现,包括工作本身、工作的场所和职位;美国著名学者泰勒将职业的概念解释为一套成为模式的、与特殊工作经验有关的人群关系,这种成为模式的与工作关系的结合,促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现;美国著名哲学家、教育家杜威将职业的定义简明概括为是可以从中得到利益的一种活动;美国社会学家塞尔兹则是从经济学角度界定职业的概念,在他看来,职业是一个人不为了不断取得个人收入而不断从事的,具有市场价值的一种特殊活动。

上述每一种说法都有其合理性,但也有局限性。不过由此可以看出,职业至少应包含四层含义:第一,并不是任何工作都可以成为职业,一项工作只有变得足够重要、足够丰富以致能吸引劳动者长期稳定地投入其中才能成为职业;第二,劳动者通过从事职业活动,不仅能取得一定的收入来满足物质生活需求,也能满足自己的精神需求;第三,劳动者在职业活动中可以展现自己的才能,并使个人特长得到发挥;第四,职业是社会分工的产物,是劳动者获得的社会角色,劳动者借此参与社会劳动,尽到自己在社会分工中应尽的职责。

综合以上所述,职业的合理界定应当包括从事职业的主体、职业的对象或个体及其社会功能、职业活动所经历的时限、职业的性质等要素。因此本书将职业定义为:职业是指具备劳动能力的个人,利用自身的知识和技能,从事社会生产活动或服务,为社会创造物质财富与精神财富,并由此获得相应的报酬,以满足自身对物质和精神需求的一种持续性活动。

案例故事

刘森同学大学就读国际贸易专业,毕业后理所当然地寻找专业对口的工作,他英语并不好,大学里也没认真努力过,所以毕业后也只拿到了 CET-3,对外贸业务这个行业来说是最低的要求了。虽然在大学期间他也想过毕业后不找本专业的工作,但就业形势和找工作现实不得不让他妥协,找了一家很小的外贸公司做外贸业务员。

做业务员和销售有关的工作底薪都是很低的,如果没提成,那工资只能维持个人温饱,别说挣大钱了。

在一年多的外贸生涯里,他不但在业绩上毫无起色,性格也从开始的乐观变成消沉,并开始变得烦躁,由于做业务压力大,晚上也开始失眠。总之,工作是痛苦的,生活也免不了受工作的情绪带动。

他在工作中心想得最多的就是跳槽,换行业。但不知道自己到底喜欢什么样的工作。于是,他选择了辞职。辞职后,他又向很多专业对口的大公司投了简历,都杳无音讯。渐渐地,他开始对自己未来的职场发展充满疑惑与迷茫。

(二)职业的特点

1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务,履行公民义务。职业并非人类一出现就存在,而是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化,体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此,职业是劳动者获取的一种社会分工角色,是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献,社会也以全体成员的劳动作为积累而得以持续发展和进步。

2. 经济性

职业的经济性即劳动者从中取得收入。劳动者利用专门知识和技能从事职业活动,以获取一定的收入作为物质生活的来源,这就是职业的经济性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机,也是其从事职业活动的结果。可以说,直到现在职业仍然是人们谋生的手段,是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事的职业活动相对稳定,是非中断的。职业一直处在不断发展变化之中,随着生产力和社会分工的发展,新的职业不断出现。但是,某种职业一旦形成,便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性,这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能,也使人们职业生涯的规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间有很大差异。职业不仅种类繁多,而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在着很大差异。俗话说“隔行如隔山”,职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难,同时也使社会分工更加细化,有利于提高工作效率。



微课

职业的含义与特点

5. 层次性

职业的层次性即不同职业之间、同种职业之间存在高低层次的区别。职业不仅种类多样,各类职业之间和各类职业内部还存在不同的层次。职业虽无高低贵贱之分,但由于职业对从事者的素质要求不同、社会对职业的评价不同,职业也就有了层次之分。职业的层次性的根源在于不同职业要求劳动者在体力与脑力付出方面的差别、工作复杂程度的不同、工作素质要求的差异、工作自主性的不同和收入水平的差异等。

6. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同,但都需要劳动者具有一定的技术。可以说,自职业产生起,就不存在一种没有技术要求的职业。目前,许多职业都对学历、专业、职业资格等有明确的要求。

(三) 职业的分类

职业是社会分工和人类文明的标志。在漫长的原始社会中,人类劳动最早只按男女性别进行分工,男人打猎、捕鱼,女人采摘果实、挖掘茎块,所以不存在职业。在原始社会末期,出现了最初的社会大分工,农业、手工业和畜牧业开始成为专门的职业。以后随着生产力的发展,社会分工越来越细,职业也越来越多。人类历史上职业的产生和发展,一方面体现了社会生产力发展水平和科技进步的结果;另一方面又促进了社会生产力的提高,促进了生产的社会化和专业化发展。一个国家的职业构成,与其国民经济结构、经济与科学技术发展水平有着密切的关系。

由于各国经济发展水平不同,职业分类标准也不一样。为了便于比较,国际劳工组织制定了《国际标准职业分类》(ISCO),国际劳工局将职业划分为8个大类,83个小类,284个细类,1506个职业项目,1881个职业。我国的职业分类与国际劳工组织的分类方法基本一致。1995年,我国国家劳动和社会保障部、国家质量监督检验检疫总局、国家统计局联合组织编制了《中华人民共和国职业分类大典》。它是我国第一部具有国家标准性质的职业分类大全,它第一次将中国的职业进行了全面、系统的划分,具有较高的权威性。在这部大典2015年修订版中,职业被划分为8大类、75个中类、434个小类、1481个细类(职业)。表1-1是国际劳工局制定的《国际标准职业分类》与我国的职业分类标准对照表。

表 1-1 国际与国内职业分类标准对照表

类别	国际标准职业分类	中国标准职业分类
1	专家、技术人员和有关工作者	专业技术人员
2	政府官员和企业经理	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人
3	事务性工作者和有关工作者	办事人员和有关人员
4	销售工作者	商业和服务业人员
5	服务工作者	军人
6	农业、牧业和林业工作者,渔民和猎人	农、林、牧、渔、水利生产人员
7	生产和有关工作者,运输设备操作者和劳动者	生产、运输设备操作人员及有关人员
8	不能按职业分类的工作者	不便分类的其他人员

拓展阅读

解读职业分类

职业性质决定着不同类别职业的特点与要求。传统的划分以行业领域为主要标准,如工人、农民、军人等;现代比较通行的是根据劳动性质划分职业类别,如“金领”“蓝领”“白领”“银领”“粉领”等。

金领(goldencollar):金领是伴随着网络时代新兴的一个群体。“金领”这一称呼是社会对这些人的知识结构、公关能力、团队协作能力、管理经营能力、社会关系资源等综合素质的认可。一般认为,金领不仅是顶尖的技术高手,而且拥有决定白领命运的经营权。他们的年龄一般在30岁以上,很多人从国外获取较高学历,凭借自己精深的专业知识、职业人的优秀素质和对生活的感悟力赢得了别人的尊重和认可。

蓝领(bluecollar):蓝领主要是指集中于传统行业的“劳力”者,以动手为主。因多穿蓝色工装,故有此称号。其中技术好、收入高的被称为“高级蓝领”“金蓝领”。

白领(whitecollar):企业行政管理人员,以动脑为主的“劳心”者。因多穿白衬衣,所以有此称呼。

银领(silvercollar):银领又称“灰领”,一般指既能动脑又能动手,有一定的知识水平,熟练掌握高技能的高级技能人才。大体可以分为两部分,一部分集中在新兴的制造业,如汽车、电子等行业的汽车维修师、高级焊工等;另一部分在新兴服务业,如网络管理、动漫画制作人员等。自由、独立、时尚是银领的生活信念,他们享受更轻松、更自由、更新鲜的工作过程。

粉领(powdercollar):粉领指的是那些在家工作的自由职业者。他们可以睡个懒觉,中午吃饭不必太讲究。家既是他们的栖息地又是他们的工作场所,他们凭借电脑、电话和传真与外界联系,对白领工作环境中很多令人紧张的人情世故知之甚少。

按照当代管理学大师彼得·德鲁克的定义,知识员工是掌握和运用符号及概念、利用知识或信息进行工作的人。主要用“头脑”进行工作的知识员工,其受教育程度、需求结构、工作希望、价值观念、行为能力等,都不同于主要依靠“肌肉”进行劳动的体力员工。这将在很大程度上影响很多人,尤其是接受过高等教育的大学毕业生。

(四)职业的功能

1. 职业是个体获取经济来源的主要途径,从而满足基本的生存需求

马斯洛认为生理上的需要是人类维持自身生存的最基本需求,包括饥、渴、衣、住、行等方面的需求。如果这些需求得不到满足,人类的生存就成问题。从这个意义上说,生理需要是推动人们行动的最强大的动力。职业活动的收入是个体的主要经济来源。职业作为人们参与社会生活、从事社会实践的主要手段,为人们提供了个人生存和维持家庭开支的重要物质基础,并使人类在此基础上实现繁衍和个体的发展。

2. 职业是个体参与社会交往的重要手段,并从中获得社会和他人的尊重

马斯洛认为个体在社会中、生活中有感情需要和尊重需要。在感情需要方面,人都需要朋友之间、同事之间、家人之间的友谊、合作和关爱,都希望成为群体中的一员,可以得到关心和照顾;在尊重需要方面,人都希望自己有稳定的社会地位,个人的能力和成就能得到社会的

承认。感情和尊重是比生存层次更高的需要,是人热切追逐的目标,也是激励人发挥潜力和热情的最大动力。通过从事某种职业,个体可以与他人交往,并在交往中获得他人的认可。这种认可可以是名誉、地位、权力等非经济利益,也可以是别人对自己的尊重和信任等精神力量。尊重需要得到满足能使人对自己充满信心,对社会充满热情,从而体验到人生的意义与价值。

3. 职业是个体实现自我价值的必要载体,是个体奉献社会的重要途径

自我价值的实现是最高层次的需要,它指的是实现个人理想、抱负,发挥个人的能力到最大程度,完成与自己的能力相称的一切事情的需要。在这个过程中,个体可以使自己逐渐成为自己所期望的人物。职业是个体发挥能力的重要载体,是个体在社会中生存和发展的重要手段,也就是说,人必须做称职的工作才会使自己感到快乐,才会在事业上有所成就。此外,个体通过职业参与到社会劳动分工中去,并在追求自我实现和发展的同时为社会做出贡献。

案例故事

杨乐是软件专业的一名应届毕业生,一直想在毕业后进入自己喜欢的传媒行业打拼,想依靠自己的力量创造属于自己的生活。通过努力,她经面试到一家杂志社实习,做杂志网络版同步。刚开始时她很兴奋,觉得自己实现了人生理想,进入了喜欢的传媒行业。但是时间一长,杨乐开始遇到各种问题,远离家乡独自在外生活,月薪用于支付房租,再除去交通费、伙食费后基本没有盈余,生活各方面的条件都和当初的想象相差甚远,杂志社的前景似乎也不乐观,网络同步的工作也缺乏创造性,和自己之前的想象完全不同。此时,家人为她提供了一个回家乡进一家能源行业的国企工作的机会,虽然不是传媒行业,但是这个单位有非常好的待遇和福利,也有很好的发展空间。思考了一段时间后杨乐决定回家乡发展。

其实,很多同学工作后才能深刻体会职业的含义和对一个人生活的影响,职业的选择是一个复杂综合的命题,需要进行全方位的评估。

(五) 职业角色与其他角色的关系

1. 职业角色与其他角色的联系

(1) 职业角色和其他角色都是人在社会中所属的特定群体的代名词,表示一个人的地位和身份,是个体社会归属的载体和人与人之间相区别的依据。

(2) 职业角色与其他角色一样,当在不同角色之间进行转换时,会经过角色冲突、角色学习和角色协调等一系列过程。

2. 职业角色与其他角色的区别

(1) 职业角色相对简单。社会角色具有多元化的特点,人在社会活动中随着场合的不同,相对于不同的人 and 事将会以各种不同的角色出现,而职业角色仅限于个体供职的行业和所从事的工作,有特定的职业特点。

(2) 职业角色相对稳定。人在社会中可能会扮演多种社会角色,这些社会角色在不同的情境下会进行大量的转换,而职业角色是人最基本的社会角色形式,相对来说比较固定,不会时刻变换,具有稳定性的特征。

(3) 职业角色是后天选择的结果。普通的社会角色是在人成长的过程中自然生成的,有

的角色更是个人成长过程中必须接受的,如父母角色、子女角色和学生角色等。但职业角色需要大量专业技能的支撑,需要经过积极的职业学习,所以职业角色不是与生俱来的,而是需要经过后天选择、学习和培养才能获得准确的定位。

(六)我国职业发展趋势

目前,我国的职业发展趋势主要有以下几种。

(1)由单一基础向跨专业、复合型转化。职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂转化,过去单一技能要求的工作,由于职业内涵的发展扩大,现在需要更充分的相关专业的知识和技能,更多的需要跨专业和复合型的人才。

(2)由封闭型向开放型转化。职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接收信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态。另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上。例如,增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

(3)由传统工艺向信息化、智能型转化。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

(4)由继承型向知识创新型转化。知识经济时代的到来,要求社会成员不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。今后,只有创造性人才才能更好地胜任岗位职责。

(5)由服务型向知识技能型转化。第三产业在劳动者数量增加的同时,对从业人员质量的要求也在不断提高,产生了知识型服务性职业,而且是吸纳社会劳动力的主要渠道。劳动力市场专家预测,未来的新职业会越来越多地出现在服务部门,特别是与健康、通信和计算机相关的行业。

(6)新兴文化创意产业的蓬勃发展为新型职业的产生及创业机遇提供了温床。



拓展阅读

新生活从选定方向开始

很久以前,西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——毕塞尔是一个只能进不能出的贫瘠地方。在一望无际的沙漠里,如果一个人凭着感觉往前走,他只会走出许多大小不一的圆圈。后来,一位青年在北斗星的引导下,成功地走到了大漠的边缘。这位青年成了毕塞尔的开拓者,他的铜像被竖立在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

事实上任何一段人生之旅都是从选定方向开始的。没有舵手的船只会随波逐流,没有方向的人生不可能取得进步。大学生应从大一开始就给自己的大学生活确立一个明确的方向。

二、职业生涯

(一)职业生涯的含义

“生涯”是在日常生活中使用非常频繁的一个词。在《现代汉语词典》中,“生”是活着的意思,“涯”泛指边际。通俗地讲,生涯就是人的一生。在西方,“生涯”的本义是两轮马车,后

引申为道路,即人生的发展道路,也可指人或事物所经历的成长途径,还指人一生中所扮演的系列角色。目前,国际上大多数学者较认同的是美国生涯理论研究专家舒伯(Donald E. Super)的观点。舒伯认为“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了个人一生中各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。

综上所述,职业生涯是指个体的职业角色发展形态的历程,它是一个复杂的概念,由时间、范围和深度构成。时间指人的一生中不同的阶段,范围指人的一生中所扮演不同职业角色的数量,深度指人对一种职业角色的投入程度。职业生涯又称职业发展,简单地说,就是一个人一生连续从事的工作行业和工作职务的发展道路,是一个人的终生职业经历,包括就业形态、工作经历以及职业相关的活动等。职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯,外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程;内职业生涯主要是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的因素通常由别人决定、给予,也容易被别人否定、剥夺;内职业生涯的因素主要靠自己探索获得,并且不随外职业生涯因素的改变而丧失。因此,在职业生涯的各个阶段,都应重视内职业生涯的发展,尤其是在职业生涯早期和中前期,一定要把对内职业生涯各因素的追求放在首位,因为它对一个人职业生涯的成功乃至人生的成功具有关键性作用。

(二) 职业生涯的特点

研究职业生涯的特点可以帮助我们更好地进行职业生涯设计。从总体上看,职业生涯主要有以下几个特点。

1. 可规划性

职业生涯规划的目的不是预言职业生涯发展过程中的具体细节,而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导,战略性地把握职业生涯发展方向。在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素,职业生涯的可规划性正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然性因素的把握上。

2. 差异性

作为独特的个体,每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异,因而在职业目标的选择、职业规划的确立上都有所不同。在实现职业目标的道路上,个人行为方式的不同、努力程度的不同导致最后实现目标的结果也必然有所差异。正是由于这种差异的存在,职业生涯设计才是个性化的,职业生涯设计越个性化,它对个体的职业生涯发展越具有切实的指导意义。

3. 阶段性

职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务,各个阶段之间并不是并列关系,前一阶段的状态是后一阶段的基础,各个阶段之间具有连续性和递进性。利用好职业生涯发展的阶段性,高质量地完成各阶段的任务对职业生涯的持续发展至关重要。

4. 发展性

职业生涯是一个动态的发展过程。一方面,个体自身通过持续不断的努力来提高个人

能力和职业水平,通过实现职业追求来提升个人价值,从而承担着越来越重要的社会角色;另一方面,个体在与他人、环境和社会的互动中,根据自己不断丰富社会职业信息、个人职业能力、职业决策技术,设计出与该阶段相符合的职业规划。

(三) 职业生涯的成功标准

在国外的研究中,职业生涯成功被界定为个人在工作经历中逐渐积累和获得积极的心理感受以及与工作相关的成就,并将其分成客观职业生涯成功和主观职业生涯成功。客观职业生涯成功是指个体在职业生涯中获得的,能由公证的第三方可观察、可衡量、可证实的成果。主观职业生涯成功是指个体从他(她)认为重要的维度,对自己职业生涯内心的理解和评估。

1. 客观标准

职业生涯成功的客观标准,从本质上讲,主要集中在由社会认可的“较高的薪金和职位”上,其他指标可以随“薪金和职位”的获得而拥有。毋庸置疑,以可感知和证实的“薪金和职位”作为客观成功标准,使我们对职业生涯成功的评价具有了可操作的评价依据,同时也有助于人们明确职业追求的目标。

但片面地追求客观成功,往往会导致职业价值观的扭曲以及其他一系列不良后果;另外,客观成功标准的局限性还在于,它忽视了职业生涯成功因个体、民族、社会、时代的差异性,忽视了其评价标准所应具有多元性和层次性。

2. 主观标准

在强调客观成功标准的同时,不能忽视主观成功标准。事实上,很多人在获得客观成功时,主观心理上却伴有着失败感,因为“薪金和职位”并不能满足人的全部需求。

在大多数的时候,主观职业生涯成功可操作化的指标是指“工作或职业满意度”,成功不仅仅是一个社会的客观问题,也是一个人的主观问题。有些被社会认可的成功经理人,其实对自己的职业生涯并不满意,从主观职业生涯成功标准来看,他们常常认为自己是失败的。因此,对于衡量职业生涯成功标准,应当引入个人的自我实现和工作意义的成分,具体包含自我认同、工作满意和精神满足等主观成功的评价指标。职业生涯成功主观标准的重视和提出,弥补了以客观标准片面地衡量职业生涯成功的某些不足。尽管如此,主观成功标准也有其自身的局限性,主观上的工作满意和精神满足只是一种个人化的心理感受,“职业满意度”并不能真正反映主观成功的本质内涵。

客观职业生涯成功与主观职业生涯成功是职业生涯成功的两个方面,只考察客观成功,或只考察主观成功都是片面的,我们应从“主客统一”的角度去评价职业生涯成功,同时兼顾主观、客观两方面,二者缺一不可。

(四) 职业生涯的形态

每个人都有独特的职业生涯形态,这对人的发展影响极大。好的职业生涯形态使事业成功,不好的职业生涯形态使事业一塌糊涂。职业生涯形态的划分方法很多,较为常见的有以下两种。

1. 18种职业生涯形态划分法

日本职业生涯专家高桥宪行将职业生涯形态归纳为18种,具体如下。

(1)超级巨星型。这类人具有较高知名度,其举动时常在无形之中牵动许多人的利益,是大家公认的名人。

(2)卓越精英型。这类人品德好,知识渊博,具有深刻的洞察力,常常能适时化险为夷,扭转乾坤。

(3)劳碌命运型。这类人愿意安分守己,过着朝九晚五的普通生活。

(4)得过且过型。这类人没有什么理想和抱负,很少为工作奋斗和拼搏,凡事只求过得去即可。

(5)捉襟见肘型。这类人即使机会来了也不知道如何把握,但是一旦错过机会却又怨天尤人,自暴自弃。

(6)祸从口出型。这类人喜欢批评别人,常常将自己的过错推卸给别人,而且喜欢标新立异,但提出的一些计划常常无法实现。

(7)中兴二代型。这类人常常继承有可观的家产,自己也兢兢业业,大都能将家业发扬光大。

(8)出外磨练型。这类人虽然家有产业,却将接班人送到其他公司工作,让他们从基层做起,靠自己的能力、关系发展自己,在磨练中得到成长。

(9)家道中落型。这类人在面对困境时,常常束手无策,欲振乏力。

(10)游龙翻身型。这类人能充分运用人生的蛰伏期,深刻思考自己的未来,并重新规划自身发展,终至飞跃。

(11)转业成功型。这类人在面临困境时可以下定决心,迈开步伐,解脱束缚,另谋出路,闯出一番天地。

(12)一飞冲天型。这类人才华出众,又具有拼搏精神,一旦遇到伯乐,就能一跃而起。

(13)强力搭档型。这类人如果能得到志趣相投、能力互补的强力搭档的配合,一定可以开创成功的职业生涯。

(14)福星高照型。这类人相当幸运,往往随着时势的推移,在风云变幻中成就美好的事业前程。

(15)暴起暴落型。这类人常常人生多舛,起伏不定,崛起、衰败往往均在一夕之间。

(16)随波逐流型。这类人常常目标不够明确,策略不够坚定,行动三心二意,最终只能随波逐流,很难有所成就。

(17)强者落日型。这类人虽然才能出众,也曾呼风唤雨,但常因人生的际遇虎落平阳,从此一蹶不振,不得不了度残生。

(18)一技在身型。这类人一般专注于某一领域,认真钻研,始终努力不懈,踏踏实实。

2.7 种职业生涯形态划分法

还有学者根据不同的评价方式,将职业生涯形态分成7种类型。

(1)步步高升型。这类人常常在一个组织内认真经营,尽管有时工作地点或工作内容会因公司的需要而有所改变,但是因为工作业绩突出而受主管认可,常常会步步高升。

(2)阅历丰富型。这类人变换过不少工作,供职过很多家单位,工作内容的差异性也很大,但是他们勇于尝试,敢于创新,且学习能力较强,常常能自如地应对各种突发状况。

(3)稳扎稳打型。这类人在工作初期处于探索阶段,工作的转换较为频繁,经过一连串的尝试与努力之后,终于进入自己所向往的机构。该机构的升迁与发展有限,但是非常稳